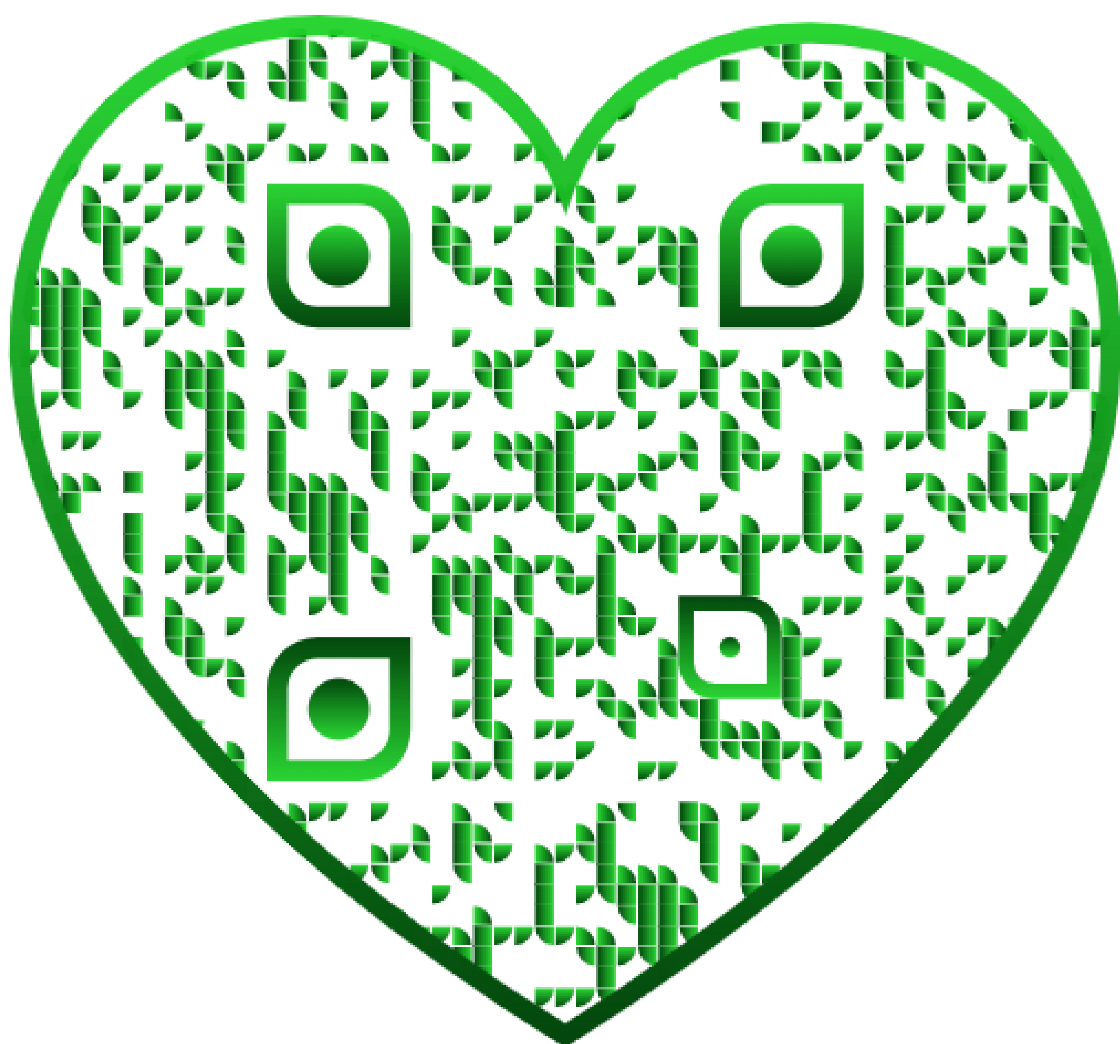
Ellen G. White Estate

COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES

ELLEN G. WHITE



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***lelivros.love*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



Como Lidar com as Emoções

Ellen G. White

Copyright © 2013, Ellen G. White Estate, Inc.

Índice Analítico

Informações sobre este livro

Capítulo 1 — Lidando com a culpa
Capítulo 2 — Lidando com a ansiedade
Capítulo 3 — Lidando com a angústia
Capítulo 4 — Lidando com o medo
Capítulo 5 — Lidando com a depressão

Informações sobre este livro

Resumo

Esta publicação eBook é providenciada como um serviço do Estado de Ellen G. White. É parte integrante de uma vasta colecção de livros gratuitos online. Por favor visite o website do Estado Ellen G. White.

Sobre a Autora

Ellen G. White (1827-1915) é considerada como a autora Americana mais traduzida, tendo sido as suas publicações traduzidas para mais de 160 línguas. Escreveu mais de 100.000 páginas numa vasta variedade de tópicos práticos e espirituais. Guiada pelo Espírito Santo, exaltou Jesus e guiou-se pelas Escrituras como base da fé.

Outras Hiperligações

Uma Breve Biografia de Ellen G. White
Sobre o Estado de Ellen G. White

Contrato de Licença de Utilizador Final

A visualização, impressão ou descarregamento da Internet deste livro garante-lhe apenas uma licença limitada, não exclusiva e intransmissível para uso pessoal. Esta licença não permite a republicação, distribuição, atribuição, sub-licenciamento, venda, preparação para trabalhos derivados ou outro tipo de uso. Qualquer utilização não autorizada deste livro faz com que a licença aqui cedida seja terminada.

Mais informações

Para mais informações sobre a autora, os editores ou como poderá financiar este serviço, é favor contactar o Estado de Ellen G. White: (endereço de email). Estamos gratos pelo seu interesse e pelas suas sugestões, e que Deus o abençoe enquanto lê.

Extraído do livro Mente, Caráter e Personalidade

[6] **Você pode ganhar esta batalha**

As doenças de origem emocional têm se tornado epidêmicas. Isso se deve às condições inerentes às pessoas e também ao ambiente degradado e relações interpessoais complicadas que caracterizam os tempos em que vivemos.

Os fatores agressivos ou estressantes são cada vez mais poderosos, cobrando de nós uma importante capacidade e energia para compreender, avaliar e gerenciar as exigências ou dificuldades, antes que se transformem em problemas, preocupações, angústia, medo ou violenta depressão.

E o que fazer se algum desses sintomas ou doenças emocionais já faz parte de sua vida? Além de tudo o que a medicina, a psicologia e a psiquiatria podem realizar, estão o poder de Deus e o Seu desejo de que sejamos felizes. Ele não somente tem dado conhecimento a muitos profissionais da saúde como, de forma especial, tem instruções importantes para nós, as Suas criaturas. Esse é o objetivo deste livro.

Considerar o ser humano como um todo indivisível, no qual o físico, o emocional e o espiritual são interdependentes, é a forma moderna e correta de começar a solucionar a questão; e é também a posição adotada pela autora deste livro. Inspirada por Deus, ela defendeu conceitos revolucionários para a época em que viveu, relacionando fatores e propondo soluções que hoje são endossados pela ciência mais avançada.

Ainda estamos longe de compreender plenamente o ser humano e seu relacionamento com o ambiente terrestre, com Deus e com o Universo, mas este pequeno livro representa uma contribuição para as pessoas que desejam lidar melhor com suas emoções, fruindo a vida e seus relacionamentos com mais alegria, coerência, saúde e sucesso. — M.D.G. [7] [8]

Existem hoje milhares de vítimas de sofrimentos físicos que, como o paralítico, estão anelando a mensagem: “Perdoados estão os teus pecados.” Marcos 2:5

Culpa — Consciência da transgressão de um princípio ético ou moral, trazendo como resultado o remorso. Essa é a culpa consciente. Entretanto, a culpa pode estar camuflada, tomando forma inconsciente, ou manifestando-se através de despistamentos e coberturas, como defesas do ego, a chamada racionalização. [9]

Capítulo 1 — Lidando com a culpa

[10]

Prejudica as forças vitais

Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. — A Ciência do Bom Viver, 241.

Como libertar-se

Esse sentimento de culpa tem de ser deposto ao pé da cruz do Calvário. O senso de pecaminosidade envenenou as fontes da vida e da verdadeira felicidade. Agora Jesus diz: Lance tudo sobre Mim. Eu levarei seu pecado. Dar-lhe-ei paz. Não destrua por mais tempo seu respeito próprio, pois Eu resgatei você com o preço do Meu próprio sangue. Você Me pertence, sua vontade enfraquecida Eu fortalecerei; seu remorso pelo pecado Eu removerei.

Portanto, volva seu grato coração, tremendo de incerteza, e agarre-se à esperança colocada à sua frente. Deus aceita seu coração quebrantado e contrito. Ele lhe oferece livre perdão. Ele quer adotar você e conceder-lhe graça para ajudar em sua fraqueza, e o amado Jesus conduzirá você passo a passo, se tão-somente puser sua mão na dEle e se entregar à Sua direção. — Carta 38, 1887.

Jesus dá o perdão

Satanás procura desviar nossa mente do poderoso Ajudador, para nos levar a pensar em nossa degeneração. Mas ainda que Jesus veja a culpa Ele pronuncia o perdão; e nós não O devemos desonrar duvidando de Seu amor. — Testemunhos para Ministros e Obreiros Evangélicos, 518.

Amor que liberta

O amor difundido por Cristo por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital — o cérebro, o

coração, os nervos — esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a pessoa da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na vida uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir — a alegria no Espírito Santo, alegria que comunica saúde e vida. — A Ciência do Bom Viver, 115. [11]

O maior Salvador

Se você se julga o maior dos pecadores, é de Cristo exatamente que você necessita — o maior Salvador. Levante a cabeça e olhe para fora de si mesmo, para além de seu pecado, para o Salvador erguido na cruz; fora da venenosa e mortal picada da serpente, para o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo. — Carta 98, 1893.

Ele dá descanso

Ele carregou o fardo de nossa culpa. Ele tomará o peso de nossos cansados ombros. Ele nos dará descanso. O fardo de cuidado e aflição, Ele o conduzirá também. Convida-nos a lançar sobre Ele toda a nossa solicitude; pois nos traz em Seu coração. — A Ciência do Bom Viver, 71.

Não há pecado insignificante

Deus não considera todos os pecados igualmente graves; há aos Seus olhos, como aos do homem, gradações de culpa; por mais insignificante, porém, que este ou aquele mau ato possa parecer aos olhos humanos, pecado algum é pequeno à vista de Deus. O juízo do ser humano é parcial, imperfeito; mas Deus avalia todas as coisas como são na realidade. O beberrão é desprezado, e diz-se-lhe que seu pecado o excluirá do Céu; ao passo que o orgulho, o egoísmo e a cobiça muitas vezes não são reprovados. No entanto, esses são pecados especialmente ofensivos a Deus, pois são contrários à benevolência de Seu caráter e àquele desinteressado amor que é a própria atmosfera do Universo não caído. A pessoa que cai em algum pecado grosseiro sente, talvez, sua vergonha e miséria, e sua necessidade da graça de Cristo; mas o orgulhoso não sente necessidade alguma, e assim fecha o coração a Cristo e às infinitas bênçãos que veio conceder. — Caminho a Cristo, 30.

Aproximação positiva

Ninguém jamais se torna melhor pela denúncia e recriminação. Falar de sua culpa a uma pessoa tentada de modo algum lhe incute a resolução de ser melhor. É necessário encaminhar os errantes, [12] desanimados, para Aquele que é capaz de salvar perfeitamente a todos os que dEle se aproximam. Deve-

se mostrar à pessoa o que ela pode se tornar. Dizer-lhe que não há nela coisa alguma que a recomende a Deus, mas que Cristo morreu por ela a fim de que possa ser aceita no Amado. Inspirar-lhe esperança, mostrando-lhe que na força de Cristo pode proceder melhor. Vamos apresentar-lhe as possibilidades que lhe pertencem. Apontar-lhe as alturas que pode alcançar. Ajudá-la a apegar-se à misericórdia do Senhor, a confiar em Seu poder de perdoar. Jesus está à espera de tomá-la pela mão, desejoso de dar-lhe poder para levar uma vida nobre, virtuosa. — Manuscrito 2, 1903.

Satanás e o sentimento de culpa

O povo de Deus é aqui [em Zacarias, cap. 3] representado como delinquente, em juízo. Josué, como sumo sacerdote, pede uma bênção para seu povo, que está em grande aflição. Enquanto suplica a Deus, Satanás está à sua direita, como antagonista. Acusa os filhos de Deus e faz seu caso parecer tão desesperador quanto possível. Expõe ao Senhor seus pecados e faltas. Aponta seus erros e fracassos, esperando que pareçam aos olhos de Cristo num caráter tal que não lhes prestará auxílio em sua grande necessidade. Josué, como representante do povo de Deus, está sob condenação, cingido de vestes imundas. Consciente dos pecados de seu povo, está opresso de desânimo. Satanás oprime sua vida com um sentimento de culpa que o faz quase perder a esperança. Apesar disso, ali permanece como suplicante, com Satanás disposto contra ele. — Parábolas de Jesus, 166 e 167.

Efeitos da crença num inferno perene

Tenho pensado que muitos internados em asilos de loucos foram para ali levados por experiências semelhantes à minha. Sua consciência foi abalada por um senso de pecado, e sua tremente fé não ousava suplicar de Deus o prometido perdão. Ouviam as descrições populares do inferno até que parecia coagular o próprio sangue das veias, e gravar com fogo uma impressão nas placas da memória. Andando ou dormindo, o terrível quadro estava sempre presente, até que a realidade se perdia na imaginação, e eles só viam [13] a rodeá-los as chamas de fabuloso inferno, e só ouviam os gritos dos condenados. A razão fora destronada, e o cérebro se enchera da confusa fantasia de um sonho terrível. Os que ensinam a teoria de um inferno perene deveriam examinar com mais atenção seus fundamentos para manter crença tão cruel. — Testemunhos para a Igreja 1:25 e 26.

Crises podem indicar a Fonte da força

Deus muitas vezes leva os homens a uma crise para mostrar-lhes sua fraqueza e apontar-lhes a fonte da força. Se orarem e vigiarem em oração, lutando com bravura, seus pontos fracos se transformarão em pontos fortes. A experiência de Jacó encerra valiosas lições para nós. Deus ensinou a Jacó que em sua própria força jamais alcançaria a vitória; que teria de lutar com Deus, em busca de forças do alto. — Manuscrito 2, 1903.

Lembrar-se da graça de Cristo

Quando, depois de seu pecado de enganar a Esaú, Jacó fugiu do lar paterno, ficou abatido pela consciência da culpa. Solitário e desterrado como se achava, separado de tudo que lhe poderia ter tornado preciosa a vida, o pensamento que, acima de todos os outros, lhe oprimia a consciência era o temor de que seu pecado o alienara de Deus e de que fora rejeitado pelo Céu.

Com tristeza, deitou-se para repousar sobre a terra nua, tendo em volta de si apenas as solitárias montanhas e, acima, o céu resplandecente de estrelas. Quando dormia, estranha luz lhe feriu a vista: eis que, do plano em que estava deitado, amplos e sombreados degraus pareciam erguer-se até às próprias portas do Céu, e sobre eles anjos de Deus subiam e desciam; enquanto, da glória acima, ouviu a voz de Deus em uma mensagem de conforto e esperança.

Assim foi revelado a Jacó o que lhe poderia satisfazer sua necessidade e anseios mais profundo — um Salvador. Com satisfação e gratidão viu revelado um meio pelo qual ele, pecador, poderia ser restituído à comunhão com Deus. A escada de seu sonho representava Jesus, o único meio de comunicação entre Deus e o homem. — Caminho a Cristo, 19 e 20. [14]

Origem de muitas doenças

O paralítico encontrou em Cristo cura tanto para o corpo como para o espírito. A cura espiritual foi seguida da restauração física. Essa lição não deve ser esquecida. Existem hoje milhares de vítimas de sofrimentos físicos que, como o paralítico, estão anelando a mensagem: “Perdoados estão os teus pecados.” Marcos 2:5. O fardo do pecado, com seu desassossego e desejos insatisfeitos, é a causa de suas doenças. Não podem encontrar alívio enquanto não forem até o Médico por excelência. A paz que unicamente Ele pode dar comunica vigor à mente e saúde ao corpo. — O Desejado de Todas as Nações, 270.

Ignorância não remove culpa

Soubessem eles que estavam torturando Aquele que viera salvar da eterna ruína a raça pecadora, e ter-se-iam possuído de remorso e horror. Sua ignorância, porém, não lhes tirava a culpa; pois era seu privilégio conhecer e aceitar a Jesus como seu Salvador. — O Desejado de Todas as Nações, 744.

Desculpar o pecado não soluciona

Não devemos procurar diminuir nossa culpa desculpando o pecado. Cumpre-nos aceitar a divina avaliação do pecado, e ela é muito pesada. Unicamente o Calvário pode revelar a terrível enormidade do pecado. Caso tivéssemos de suportar nossa própria culpa, ela nos esmagaria. Mas o Inocente tomou-nos

o lugar; embora não o merecesse, Ele carregou a nossa iniquidade. "Se confessarmos os nossos pecados", Deus "é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça." 1 João 1:9. — O Maior Discurso de Cristo, 101.

Pessoas humildes reconhecem a culpa

Os que não humilharam o coração perante Deus, em reconhecimento de sua culpa, não cumpriram ainda a primeira das condições de aceitação. Se não experimentamos ainda aquele arrependimento do qual não há arrepender-se, e não confessamos nosso pecado com verdadeira humilhação e contrição de espírito, detestando nossa iniquidade, nunca na verdade procuramos o perdão [15] dos pecados; e se nunca procuramos, nunca encontramos a paz de Deus. A única razão por não termos a remissão dos pecados passados é não estarmos dispostos a humilhar nosso orgulhoso coração e cumprir as condições da Palavra da verdade. Deu-se explícita instrução acerca desse assunto. A confissão do pecado, quer público quer particular, deve ser de coração e expressa francamente. Não deve ser extorquida do pecador. Não deve ser feita de maneira leviana e descuidada, nem forçada aos que não têm a compreensão do caráter repugnante do pecado. A confissão misturada com lágrimas e tristeza, que é o desabafo do íntimo da alma, encontra caminho para o Deus de infinita piedade. Diz o salmista: "Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado e salva os contritos de espírito." Salmo 34:18. — Testemunhos para a Igreja 5:636 e 637.

Abandonar o pecado é fundamental

É neste ponto que você se sujeita à condenação, ao continuar pecando. Pelo poder de Cristo, deve cessar de pecar. Todas as providências foram tomadas para que a graça habite em você e o pecado se torne aquela coisa odiosa que de fato é: o *pecado*. "Se... alguém pecar", não deve se entregar ao desespero e falar como um homem perdido para Cristo. — Carta 41, 1893.

Deus perdoa a todos os que O buscam

Deus com justiça condena a todos que não aceitam a Cristo como o seu Salvador pessoal, mas perdoa a todos que dEle se aproximam com fé, e os habilita a fazerem a obra de Deus e, pela fé, estarem unidos com Cristo. ... O Senhor tomou todas as providências para que o homem tenha salvação plena e livre, e seja completo em Cristo. Deus deseja que Seus filhos sintam os brilhantes raios do Sol da justiça, que todos possam ter a luz da verdade. Por um preço infinito Deus proveu a salvação ao mundo — o preço do dom de Seu Filho unigênito. O apóstolo perguntou: "Aquele que nem mesmo a Seu próprio Filho poupou, antes, O entregou por todos nós, como nos não dará também com Ele todas as coisas?" Romanos 8:32. Portanto, se não formos salvos, a culpa não será de Deus, mas nossa, porque deixamos de cooperar com [16] os agentes divinos. Nossa vontade divergiu da vontade de Deus. — Mensagens Escolhidas 1:375.

Esperança para todos

Ninguém tem necessidade de se entregar ao desânimo e desespero. Satanás pode até se aproximar com a cruel sugestão: “Não há esperança para o seu caso. Você não pode ser redimido.” Mas a verdade é que há, em Cristo, esperança para você. Deus não nos manda vencer através de nossas próprias forças. Pede, sim, que estreitemos o relacionamento com Ele. Não importa quais as dificuldades que estejam pesando sobre nosso corpo ou mente, Ele pode nos libertar. — A Ciência do Bom Viver, 249. [17] [18]

Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Entretanto não precisa ser assim. Custará um decidido esforço mudar a corrente de seus pensamentos. Mas essa mudança pode acontecer.

Ansiedade — Forma de desassossego, pela expectativa de algo, geralmente associado ao medo. Alguns estudiosos consideram o termo um sinônimo de angústia. [19]

Capítulo 2 — Lidando com a ansiedade

[20]

Compromete as forças vitais

Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. ... O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. — A Ciência do Bom Viver, 241.

Prejudica a circulação

A tristeza afeta a circulação nos vasos sanguíneos e nos nervos, e também retarda a ação do fígado. Obstrui o processo da digestão e da nutrição, e tem a tendência de ressecar a medula [substância interior] de todo o organismo. — Carta 1, 1883.

Não pode remediar mal algum

Embora preocupação e ansiedade não possam remediar um simples mal, podem produzir grande dano; por outro lado, alegria e esperança, ao mesmo tempo que iluminam o caminho de outros, "são vida para os que as acham e saúde para o seu corpo". Provérbios 4:22. — O Lar Adventista, 431.

Providências para qualquer situação

Não devemos permitir que o futuro, os difíceis problemas, as perspectivas insatisfeitas, façam nosso coração desfalecer, tremer-nos os joelhos, pender-nos as mãos. "Que se apodere da Minha força", diz o Poderoso, "e faça paz comigo; sim, que faça paz comigo." Isaías 27:5. Os que submetem a vida à Sua direção e ao Seu serviço jamais se verão colocados numa posição para a qual Ele não haja tomado providências. Seja qual for nossa situação, se somos cumpridores de Sua Palavra, temos um Guia a nos dirigir o caminho; seja qual for nossa perplexidade, temos um seguro Conselheiro; seja qual for nossa

tristeza, perda ou solidão, possuímos um Amigo cheio de compassivo interesse. — A Ciência do Bom Viver, 248 e 249.

Duplicando os fardos da vida

Achamo-nos num mundo de sofrimento. Dificuldades, provações e dores nos aguardam em todo o percurso para o lar celestial. [21] Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Se têm de enfrentar adversidade ou decepção, pensam que tudo se encaminha para a ruína, que a sua situação é a mais dura de todas, e que vão por certo cair em necessidade. Trazem assim sobre si o infortúnio e lançam sombras sobre todos os que os rodeiam. A própria vida se lhes torna um fardo.

Entretanto não precisa ser assim. Custará um decidido esforço mudar a corrente de seus pensamentos. Mas essa mudança pode acontecer. Sua felicidade, tanto nesta vida como na futura, depende de que fixem a mente em coisas animadoras. Desviem-se eles do sombrio quadro, que é imaginário, voltando-se para os benefícios que Deus lhes tem espargido na estrada, e para além destes, aos invisíveis e eternos. — A Ciência do Bom Viver, 247 e 248.

Esmagados pelo desânimo

Não é sábio ajuntar todas as tristes recordações da vida passada — injustiças e decepções — e falar tanto sobre elas e tanto lamentá-las que nos sintamos esmagados pelo desânimo. Uma pessoa desalentada acha-se rodeada de trevas, excluindo a luz de Deus de si própria e lançando sombras sobre o caminho dos outros. — Caminho a Cristo, 117.

Falar mais de bênçãos

É grande para conosco a bondosa misericórdia do Senhor. Ele jamais deixará nem desamparará os que nEle confiam. Se pensássemos e falássemos menos em nossas provas, e mais na misericórdia e bondade de Deus, sentir-nos-íamos erguidos acima de boa parte de nossas sombras e perplexidades. Irmãos e irmãs, se nos parece que estamos entrando num caminho escuro, e como os cativos de Babilônia pensamos em dependurar as harpas nos salgueiros, tentemos cantar hinos alegres.

Dirão alguns: Como podemos cantar, tendo diante de nós esta perspectiva sombria, com este fardo de tristezas e aflições pesando sobre nosso coração? Mas porventura as tristezas terrestres nos privaram do todo-poderoso Amigo que temos em Jesus? Não deveria o maravilhoso amor de Deus no dom de Seu querido Filho ser motivo [22] de constante regozijo? Quando apresentamos nossas petições ao trono da graça, não nos esqueçamos de incluir também cânticos de ações de graças. “Aquele que oferece sacrifício de louvor Me glorificará.” Salmo 50:23. Enquanto viver nosso Salvador, teremos motivo para incessante gratidão e louvor. — Mensagens Escolhidas 2:268 e 269.

Ansiedade incontrolável (conselho a uma família enlutada)

Como Jó, vocês julgaram que tinham razão para a ansiedade, e não aceitavam ser confortados. Era razoável isso? Vocês sabem que a morte é um poder ao qual ninguém pode resistir, e ainda assim tornaram sua vida quase inútil por causa de uma inútil tristeza. Seus sentimentos têm sido pouco menos que rebelião contra Deus. Vi todos vocês entregarem-se ao luto, cedendo aos seus agitados sentimentos, até que suas ruidosas demonstrações de tristeza levaram os anjos a esconder a face e afastar-se do cenário.

Enquanto assim davam expressão a seus sentimentos, lembraram-se, por acaso, de que têm no Céu um Pai que deu Seu Filho unigênito para morrer por nós, a fim de que a morte não fosse um sono eterno? Lembraram-se de que o Senhor da vida e glória passou pelo túmulo e o iluminou com Sua própria presença? Disse o discípulo amado: “Escreve: Bem-aventurados os mortos que, desde agora, morrem no Senhor. Sim, diz o Espírito, para que descansem dos seus trabalhos, e as suas obras os sigam.” Apocalipse 14:13. Bem sabia o apóstolo acerca do que estava falando, ao escrever essas palavras; mas, quando cedem a uma incontida tristeza, porventura sua conduta é coerente com o conforto que elas expressam? — Testemunhos para a Igreja 5:313.

O egoísmo da dor aprisionada

Ora, irmão ______, conservar a mente ocupada em si mesmo

é uma espécie de egoísmo. É bem diferente do apóstolo Paulo, que era homem de enfermidades, contudo sua pessoa era o último assunto de seus pensamentos. Ele passou por provas que você nunca sofreu, jamais será chamado a suportar, contudo lhe volve as costas; não se demora a falar nelas, mas antes exalta a graça de Deus.

Sua esposa foi objeto de enfermidade e morte. E você demonstrou [23] tristeza da mesma forma que nos outros contratempos. Retendo no peito a dor, parecia ter prazer em demorar-se nela, e permitir que a mente e os pensamentos se ocupassem de forma egoísta com sua mágoa, e em consequência sua saúde sofreu. Então o falecimento de sua filha foi de fato um duro golpe, mas outros passaram por isso, sob circunstâncias até mais difíceis. E você permitiu que essa aflição o aniquilasse. Demorando-se nela, falando sobre ela, você sobrecarregou a mente com um assunto que não lhe era possível mudar ou ajudar. Foi um pecado agarrar-se a essas aflições, como você fez.

Sei do que estou falando. Se permitir que a mente seja obscurecida pela dor, o alimento não será digerido, e em resultado o organismo não será bem nutrido. — Carta 1, 1883.

Ansiedade acumula sangue no cérebro

Enquanto assim ocupada em falar e escrever, recebi de Battle Creek cartas de caráter desanimador. Ao lê-las senti uma inexprimível depressão de espírito, chegando a uma agonia mental, que por breve período como que paralisou minhas energias vitais. Por três noites não dormi quase nada. Meus

pensamentos estavam perturbados, perplexos.

Ocultei o mais que pude os meus sentimentos, de meu esposo e da família envolvida, com a qual nos achávamos. Ninguém sabia de minha labuta ou fardo mental, ao unir-me com a família no culto matinal e vespertino, procurando depor meu fardo sobre o grande Portador de Fardos. Mas minhas petições provinham de um coração tomado de angústia, e minhas orações eram interrompidas e desconexas por motivo da incontrolável ansiedade. O sangue precipitou-se-me para o cérebro, levando-me frequentemente a cambalear e quase cair. Tive hemorragia nasal muitas vezes, especialmente depois de fazer um esforço para escrever. Fui obrigada a pôr de lado minha escrita, mas não podia livrar-me da ansiedade e da responsabilidade que pesavam sobre mim. — Testemunhos para a Igreja 1:576 e 577.

Que fazer com a tristeza

Você está muito triste hoje? Fixe os olhos no Sol da justiça. Não procure corrigir todas as dificuldades, apenas volte a face para a luz, [24] para o trono de Deus. O que verá ali? O arco-íris do concerto, a viva promessa de Deus. Embaixo está o propiciatório, e todo aquele que se prevalecer das provisões de misericórdia que foram feitas e se apropriar dos méritos da vida e morte de Cristo tem no arco-íris do concerto uma bendita certeza de aceitação do Pai, por todo o tempo em que durar o trono de Deus.

É de fé que você necessita. Não deixe vacilar a fé. Enfrente o bom combate da fé e tome posse da vida eterna. Será uma luta severa, mas vá até o fim, pois as promessas de Deus são certas e definitivas, em Cristo Jesus. Coloque a mão na mão de Cristo. Há dificuldades a serem vencidas, mas anjos magníficos em poder cooperarão com o povo de Deus. Olhe para Sião, apresse os passos para a cidade das comemorações. Uma coroa gloriosa e vestes tecidas no tear do Céu aguardam o vencedor. Embora Satanás lance sua infernal sombra em seu caminho e procure ocultar de sua visão a escada maravilhosa que se estende desde a Terra até o trono de Deus, pela qual sobem e descem os anjos, que são espíritos ministradores aos que hão de herdar a salvação, ainda assim apresse o avançar para o alto, firmando os pés sobre um degrau após outro, rumo ao trono do Infinito. — Manuscrito 23, (sem data).

Simpatizantes nem sempre são amigos

Se os que estão ao seu redor pertencem à classe dos que não procuram mudar sua conversa e o fluxo de seus pensamentos, se concordam com todas as impressões que você apresenta como se fossem uma realidade, quanto menos tiver relacionamento com essas pessoas, tanto melhor. Estão demonstrando que não são seus amigos, mas seus piores inimigos. O Senhor quer que você seja alegre.

Você já sepultou seus amigos queridos da mesma forma que eu; entretanto, não ouso perguntar: Por que o Senhor me lançou na fornalha? Por que tenho seguidamente passado por aflições? A resposta pode estar em textos como este: “O que Eu faço, não o sabes tu, agora, mas tu o saberás depois.” João 13:7.

Os propósitos divinos são muitas vezes envolvidos em mistério; são incompreensíveis às mentes finitas; mas Aquele que vê o fim desde o princípio o sabe melhor do que nós. O que precisamos é purificar-nos de todo mundanismo, aperfeiçoar o caráter [25] cristão, a fim de que as vestes da justiça de Cristo nos sejam dadas. — Carta 1, 1883.

Trabalhar em favor de outros

O apóstolo perdeu de vista os sofrimentos que se aproximavam, em sua solicitude por aqueles a quem ele estava para deixar a lutar com preconceitos, ódio e perseguição. Estava empenhado em fortalecer e animar os poucos cristãos que o acompanhavam até ao lugar da execução, repetindo as promessas dadas aos perseguidos por causa da justiça. Assegurou-lhes que coisa nenhuma falharia de tudo que o Senhor falara acerca de Seus filhos fiéis e provados.

Por um pouco de tempo poderiam estar em tristeza, recuados por muitas tentações; poderiam ser destituídos do conforto terrestre; podiam, porém, animar o coração com a certeza da fidelidade de Deus, dizendo: “Sei em quem tenho crido e estou certo de que é poderoso para guardar o meu depósito.” 2 Timóteo 1:12. Logo acabaria a noite de prova e sofrimento, e então raiariam a risonha manhã de paz e o dia perfeito. — The Review and Herald, 4 de janeiro de 1912.

Os melhores consoladores

Os que têm suportado as maiores tristezas são frequentemente os que levam aos outros o maior conforto, introduzindo a luz do sol aonde quer que vão. Esses foram purificados e enternecidos por suas aflições, não perderam a confiança em Deus quando assaltados pelas dificuldades, mas se apegaram mais intimamente ao Seu protetor amor. Esses são uma viva prova do terno cuidado de Deus, que faz as trevas assim como a luz, e nos disciplina para nosso bem. Cristo é a luz do mundo; nEle não há trevas. Preciosa luz! Vivamos nessa luz! Digamos adeus à tristeza e descontentamento. “Regozijai-vos, sempre, no Senhor; outra vez digo: regozijai-vos.” Filipenses 4:4. — Mensagens Escolhidas 2:274.

Solução para a ansiedade

Deus providenciou um bálsamo para cada ferida. Há um bálsamo em Gileade, há ali um médico. Por que não estudar agora, como nunca antes, as Escrituras? Busque do Senhor sabedoria em toda emergência. Em cada prova, suplique a Jesus que nos mostre [26] um meio de saída de nossa dificuldade, e então nossos olhos se abrirão para vermos o remédio e aplicar ao nosso caso as curadoras promessas que foram registradas em Sua Palavra.

Desse modo o inimigo não encontrará lugar para nos levar a lamentações e descrença, mas ao contrário, teremos fé, esperança e ânimo no Senhor. O Espírito Santo nos dará claro discernimento, para que possamos ver as bênçãos e apropriar-nos delas, as quais agirão como solução para a tristeza, como um elemento de cura para cada gole amargo que nos seja levado aos lábios. Cada traço de amargura será misturado com o amor de Jesus, e em vez de nos queixarmos de amargura, veremos que o amor e a graça de Jesus por tal forma se combinam com a tristeza que esta se transformará em alegria suave, santa e santificada. — Mensagens Escolhidas 2:273 e 274.

Separação de Deus

Foi a angústia da separação do favor do Pai que tornou tão agudos os sofrimentos de Cristo. Ao sobrevir-Lhe a angústia de alma, “Seu suor tornou-se em grandes gotas de sangue que corriam até ao chão”. Lucas 22:44. Sua terrível angústia, causada pelo pensamento de que na hora da maior necessidade Deus O abandonara, retrata a angústia que o pecador sentirá quando, demasiado tarde, reconhecer que o Espírito de Deus lhe é retirado. — Manuscrito 134, 1905.

Compreendido no paraíso

A Terra tem uma história que o homem jamais compreenderá, até que ande com o seu Redentor no Paraíso de Deus. “Porque o Cordeiro que está no meio do trono os apascentará e lhes servirá de guia para as fontes das águas da vida; e Deus limpará de seus olhos toda lágrima.” Apocalipse 7:17. — Manuscrito 28, 1898. [27] [28]

Desviemo-nos das estradas quentes e poeirentas da vida, para repousar à sombra do amor de Cristo. Ali, nos fortaleceremos para a luta. Aprenderemos a diminuir nossa angústia e preocupações, e a falar e cantar para o louvor de Deus.

Angústia — Um forte ou quase irresistível sentimento de apreensão diante de uma ameaça, justificada ou não, de força interior, podendo vir também do exterior. [29]

Capítulo 3 — Lidando com a angústia

[30]

Preocupação, não o trabalho, mata

Não é o trabalho que mata; é a preocupação. E a única maneira de evitar a preocupação é levar a Cristo toda e qualquer dificuldade. Não olhemos ao lado escuro. Cultivemos a disposição animosa do espírito. — Carta 208, 1903.

Pensar nas dificuldades

Há pessoas que andam sempre em temor, e buscando aflições. Cercam-nas dia a dia as provas do amor de Deus; desfrutam diariamente das bênçãos de Sua Providência. Não atentam, entretanto, para as vantagens presentes. Sua mente está o tempo todo ocupada com alguma coisa desagradável, cuja ocorrência receiam; ou então é qualquer coisa real que, embora pequenina, as torna cegas aos muitos motivos que têm para serem agradecidas. As dificuldades que enfrentam, em vez de as impelir para Deus, única fonte de auxílio que possuem, separam-nas dEle, pois suscitam desassossego e reclamações. — Caminho a Cristo, 121 e 122.

Tornar pesadas as cargas

Temo que estejamos em perigo de, pela angústia, fazer jugos para nosso pescoço. Não nos preocupemos, pois assim tornamos muito severo o jugo e pesada a carga. Façamos tudo que pudermos, sem nos preocupar, confiando em Cristo. Estudemos Suas palavras: “Tudo o que pedirdes na oração, crendo, o recebereis.” Mateus 21:22. Essas palavras são o penhor de que tudo quanto um onipotente Salvador pode conceder será dado aos que nEle confiam. Como mordomos da graça do Céu, devemos pedir com fé, e então aguardar confiantes a salvação de Deus. Não devemos tomar-Lhe a dianteira, tentando, em nossas próprias forças, conseguir aquilo que desejamos. Em Seu nome devemos pedir, e então agir, crendo em Sua eficiência. — Carta 123, 1904.

A vontade de Deus

Não é a vontade de Deus que Seu povo ande vergado ao peso dos cuidados. — Caminho a Cristo, 122.

Ansiedade causa a doença

Havendo os erros sido endireitados, podemos apresentar as necessidades [31] do enfermo ao Senhor com fé tranquila, como Seu Espírito nos indicar. Ele conhece cada indivíduo por nome, e cuida de cada um como se não existisse na Terra nenhum outro por quem houvesse dado Seu bem-amado Filho. Por ser o amor de Deus tão grande e inalterável, o doente deve ser estimulado a confiar nEle e ficar esperançoso. Estar ansioso quanto a si mesmo tende a causar fraqueza e doença. Se eles se erguerem acima da depressão e da tristeza, será melhor sua perspectiva de restabelecimento; pois “os olhos do Senhor estão... sobre os que esperam na Sua misericórdia”. Salmo 33:18. — A Ciência do Bom Viver, 229.

Deixe de angustiar-se (conselho a alguém que estava para morrer)

Conservo perante mim o seu caso, e aflige-me o fato de você estar com o espírito perturbado. Desejaria confortá-lo, se estivesse em meu poder. Não lhe foi Jesus, o amado Salvador, tantas vezes um auxílio bem presente em tempos de necessidade? Não entristeça o Espírito Santo, e deixe de ficar acabrunhado. Isso é o que tantas vezes você disse a outros. Permita que as palavras dos que estão doentes, como você, o confortem; e que o Senhor o ajude, é a minha oração. — Mensagens Escolhidas 2:253.

Nos braços de Jesus

Se educássemos nosso coração para ter mais fé, mais amor, maior paciência, mais perfeita confiança em nosso Pai celestial, teríamos mais paz e felicidade ao atravessar os conflitos da vida. O Senhor não Se agrada de que nos impacientemos e fiquemos angustiados, fora dos braços de Jesus. É Ele a única fonte de toda a graça, o cumprimento de toda promessa, a realização de toda bênção. ... Nossa peregrinação seria na verdade solitária, não fosse Jesus. “Não vos deixarei órfãos” (João 14:18), diz-nos Ele. Acarinhemos Suas palavras, creiamos em Suas promessas, repitamo-las dia a dia e meditemos nelas nas horas da noite, e sejamos felizes. — Nossa Alta Vocação, 118 (Meditações Matinais, 1962).

Descansando no amor de Cristo

Desviemo-nos das estradas quentes e poeirentas da vida, para repousar à sombra do amor de Cristo. Ali, nos fortaleceremos para [32] a luta. Aprenderemos a diminuir nossa angústia e preocupações, e a falar e cantar para o louvor de Deus. Os cansados e oprimidos aprenderão de Cristo uma lição de confiante calma. Se quiserem desfrutar paz e descanso, devem sentar-se à Sua sombra. — Testemunhos para a Igreja 7:69.

Responsabilidade de Deus

Quando tomamos em nossas mãos o controle das coisas com que temos de lidar, e confiamos em nossa própria sabedoria quanto ao êxito, chamamos sobre nós um fardo que Deus não nos deu, e estamos a levá-lo sem Sua ajuda. Estamos tomando sobre nós a responsabilidade que pertence a Deus, pondo-nos, na verdade, assim em Seu lugar. Podemos ter ansiedade e antecipar perigos e perdas; pois isso de fato vai sobrevir. Mas quando verdadeiramente acreditamos que Deus nos ama, e nos quer fazer bem, cessamos de afligir-nos a respeito do futuro. Devemos confiar em Deus assim como uma criança confia em um amoroso pai. Então desaparecerão as preocupações e tormentos; pois nossa vontade fundir-se-á com a vontade de Deus. — O Maior Discurso de Cristo, 87.

Cuidado e ansiedade emprestados

Em confiar continuamente em Deus há segurança; não haverá o constante temor de um mal futuro. Esse cuidado e ansiedade tomados emprestados cessarão. Temos um Pai celestial que cuida de Seus filhos, e deseja tornar, e tornará, Sua graça suficiente em todos os tempos de necessidade. — Testemunhos para a Igreja 2:72.

Deixar com Deus o futuro

Posto que sejam supridas suas necessidades presentes, muitos não estão dispostos a confiar em Deus para o futuro, e se acham em constante ansiedade, receosos de que a pobreza lhes sobrevenha, e seus filhos venham a sofrer. Alguns estão sempre a ver antecipadamente o mal, ou a aumentar as dificuldades que realmente existem, de modo que seus olhos ficam cegos às muitas bênçãos que lhes reclamam gratidão. Os obstáculos que encontram, em vez de os levar a buscar auxílio de Deus, a única Fonte de força, separam-nos dEle porque despertam inquietação e descontentamento. ... [33]

Jesus é nosso Amigo; todo o Céu se interessa em nosso bem-estar; e nossa ansiedade e temor entristecem ao Espírito Santo de Deus. Não devemos condescender com cuidados que apenas nos impacientam e angustiam, mas não nos auxiliam a suportar as provações. Nenhum espaço deve ser

concedido àquela desconfiança para com Deus, a qual nos leva a fazer dos preparativos para as futuras necessidades a principal preocupação da vida, como se nossa felicidade consistisse nessas coisas terrestres. — Patriarcas e Profetas, 293 e 294.

Ansiedade indevida

Deus não condena a prudência e a previsão nos usos das coisas desta vida, mas o cuidado febril, a ansiedade indevida com relação às coisas do mundo não estão de acordo com a Sua vontade. — Conselhos sobre Mordomia, 159.

Enfraquece as forças físicas

As provações e ansiedades que Paulo havia suportado despojaram-no de suas forças físicas. — Atos dos Apóstolos, 488.

Cristãos de coração angustiado

Muitos que professam seguir a Cristo têm um coração angustiado e inquieto porque receiam confiar-se a Deus. Não se entregam completamente a Ele, porque temem as consequências que tal entrega possa implicar. Enquanto não fizerem essa entrega, não podem encontrar paz. — A Ciência do Bom Viver, 480 e 481.

Minuto a minuto

Existe uma coisa a respeito da qual quero lhe prevenir. Não se aborreça nem se angustie; não vale a pena fazer isso. Não tente realizar demais. Se não procurar empreender exageradamente, você terá êxito conseguindo muito mais do que tentando executar planos demasiados. Tenha constantemente na memória as palavras de Cristo: “Vigiai e orai, para que não entreis em tentação.” Marcos 14:38. Cristo é o seu Salvador pessoal. Creia que o divino poder de salvar é exercido em seu favor minuto a minuto, hora a hora. Cristo está ao seu lado em todo tempo de necessidade. — Carta 150, 1903. [34]

Transpondo pontes antes do tempo

Necessitamos de agir como pessoas remidas pelo sangue de Cristo; devemos regozijar-nos no sangue

de Cristo e no perdão dos pecados. Isso é o que devemos fazer, e que Deus nos ajude a afastar a mente dos quadros escuros, e pensar nos assuntos que nos proporcionem luz. Agora desejo ler outra passagem: "Não andeis ansiosos de coisa alguma." Filipenses 4:6. Que quer isso dizer? Não temos de atravessar uma ponte antes de chegar a ela. Não inventemos um tempo de angústia antes que venha. Isso vai chegar logo, irmãos. Pensemos no dia de hoje, e se cumprirmos bem os deveres atuais, estaremos prontos para os do amanhã. — Manuscrito 7, 1888.

Procurando alcançar as normas do mundo

Muitos há cujo coração geme sob o fardo do cuidado, porque procuram atingir a norma do mundo. Preferem servir ao mundo, aceitar suas angústias e adotar os costumes do mundo. Assim é manchado o seu caráter, e seu viver se torna uma fadiga. Para satisfazer a ambição e os desejos mundanos, ferem a consciência e trazem sobre si uma carga adicional de remorso. A contínua ansiedade consome as energias vitais.

Nosso Senhor deseja que ponham de lado esse jugo de servidão. Convida-os a aceitar o Seu jugo; e diz: "Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve." Mateus 11:30. Manda-lhes que busquem primeiro o reino de Deus e Sua justiça, e promete que todas as coisas necessárias a esta vida lhes serão acrescentadas.

A ansiedade é cega, e não pode discernir o futuro; mas Jesus vê o fim desde o começo. Em toda dificuldade tem Ele um meio preparado para trazer alívio. — O Desejado de Todas as Nações, 330.

A fé pode ser invencível

Não vamos ficar abatidos. Olhando para as aparências, e queixando-nos quando vêm dificuldades e apuros, revelamos fé doentia, debilitada. Por nossas palavras e obras, mostremos que nossa fé é invencível. O Senhor é rico em recursos. Ele é dono do mundo. Olhemos para Ele, que tem luz, e poder e eficiência. Ele abençoará todo o que procura comunicar luz e amor. — Testemunhos para a Igreja 7:212.

Angústia não faz crescer a planta

Em vez de nos tornarmos ansiosos com o pensamento de que [35] não estamos crescendo na graça, simplesmente cumpramos cada um dos deveres que nos são apresentados, levemos no coração a importância das pessoas, e por todo meio concebível procuremos salvar os perdidos. Sejamos bondosos, corteses, misericordiosos; com humildade falemos da bem-aventurada esperança; do amor de Jesus; de Sua bondade, misericórdia e justiça; e paremos de vez de estar preocupados com crescer ou não na graça. As plantas não crescem por qualquer esforço consciente. ... A planta não está em contínua preocupação acerca de seu crescimento; simplesmente cresce, sob a supervisão de Deus. — Minha Consagração Hoje, 103 (Meditações Matinais, 1989).

Remédio para a angústia

Deus cuida de tudo e sustenta todas as coisas que criou. Nenhuma lágrima é vertida sem que Deus a note. Não há sorriso que Ele não perceba.

Se tão-somente crêssemos verdadeiramente nisso, desapareceriam todas as ansiedades inúteis. Nossa vida não estaria tão cheia de decepções como agora; pois tudo, quer grande quer pequeno, seria confiado às mãos de Deus, que não Se embaraça com a multiplicidade dos cuidados, nem é dominado por seu peso. Haveríamos de desfrutar então uma tranquilidade de espírito completamente desconhecida de muitos. — Caminho a Cristo, 86.

Fé afugenta ansiedade

Todos nós somos tão ansiosos pela posse da felicidade, mas muitos raramente a encontram, por causa de seus métodos errados de buscá-la. Temos de lutar fervorosamente e misturar todos os nossos desejos com fé. Então a felicidade sobrevirá como de improviso, sem quase a buscarmos. ... Quando pudermos, apesar das circunstâncias desagradáveis, descansar confiantemente em Seu amor, isolando-nos com Deus, esperando pacificamente em Seu amor, o senso de Sua presença inspirará uma alegria profunda e tranquila. Essa experiência nos confere uma fé que nos habilita a não ficarmos agitados, nem ansiosos, mas confiantes no poder infinito. — Minha Consagração Hoje, 184 (Meditações Matinais, 1989).

Princípio único

Os que aceitam como o único princípio honrar a Deus e servi-Lo, [36] e fazem disso seu supremo objetivo, hão de ver dissipadas as angústias, e uma estrada plana diante de seus pés. — O Desejado de Todas as Nações, 330.

Um dia de cada vez

O cumprimento fiel dos deveres de hoje é a melhor preparação para as provas de amanhã. Não pense em todas as dificuldades e cuidados de amanhã, ajuntando-os ao fardo de hoje. “Basta a cada dia o seu mal.” Mateus 6:34. — A Ciência do Bom Viver, 481.

Um dia de cada vez nos pertence, e durante esse período cumpre-nos viver para Deus. Nesse dia, devemos colocar nas mãos de Cristo, em solene disposição de servir, todos os nossos desígnios e planos, depondo sobre Ele toda a nossa solicitude, pois tem cuidado de nós. “Eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que esperais.” Jeremias 29:11. “Em vos converterdes e em repousardes, estaria a vossa salvação; no sossego e na confiança, estaria a vossa força.” Isaías 30:15. — O Maior Discurso de Cristo, 101.

Não nos tornemos infelizes por causa dos fardos de amanhã. Corajosa e animadamente suportemos os fardos de hoje. Precisamos de confiança e fé para hoje. Não nos é pedido que vivamos mais do que um dia por vez. Aquele que concede forças para hoje, dará forças para amanhã. — Nos Lugares Celestiais, 269 (Meditações Matinais, 1968).

Forças para cada prova

Nosso Pai celestial mede e pesa cada prova antes de permitir que ela sobrevenha ao crente. Ele considera as circunstâncias e força daquele que vai ficar sob a prova e o teste de Deus, e jamais permite que as tentações sejam mais fortes do que a capacidade de resistência. Se a mente é sobrecarregada, a pessoa subjugada, isso nunca pode ser atribuído a Deus, como tendo deixado de conceder forças em graça, mas o tentado não esteve vigiando e orando e, pela fé, não se apropriou das provisões que Deus tinha em abundante reserva para ele. Cristo jamais falhou a um crente em sua hora de combate. O fiel tem de apegar-se à promessa e enfrentar o inimigo em nome do Senhor, e desconhecerá qualquer coisa semelhante a um fracasso. — Manuscrito 6, 1889. [37] [38]

As relações entre Deus e cada pessoa são tão particulares e íntimas como se não existisse nenhuma outra por quem Ele houvesse dado Seu bem-amado Filho.

Medo — Sensação de insegurança na iminência de um perigo. Esse é o medo racional. Mas a culpa, a ansiedade e a angústia geram várias fobias ou medos irracionais. [39]

Capítulo 4 — Lidando com o medo

[40]

Atados pelo medo

Milhões de criaturas humanas acham-se presas a falsas religiões, na escravidão de um temor servil, de estulta indiferença, trabalhando como animais de carga, destituídos de esperança, alegria ou inspiração, e tendo apenas um tolo temor do além. É unicamente o evangelho da graça de Deus que pode dar sentido à vida. — O Desejado de Todas as Nações, 478.

Não confiando em Deus

Muitos negligenciam juntar para si um tesouro no Céu, fazendo o bem com os recursos que Deus lhes emprestou. Desconfiam de Deus e têm mil temores acerca do futuro. Como os filhos de Israel, eles têm um mau coração de incredulidade. Deus proveu este povo com abundância, à medida que suas necessidades o requeriam, mas eles tomaram emprestadas dificuldades para o futuro. Em suas viagens queixavam-se e murmuravam, dizendo que Moisés os libertara para matá-los de fome, bem como a seus filhos. Necessidades imaginárias cerravam-lhes os olhos e o coração, para não verem a bondade e as misericórdias de Deus em seu jornadear, e foram ingratos para com todas as Suas bênçãos.

Assim também é o descrente professo povo de Deus nesta época de incredulidade e degeneração. Receia vir a passar necessidades, ou que seus filhos se tornem necessitados, ou que seus netos fiquem desamparados. Não ousam confiar em Deus. Não têm genuína fé nAquele que lhes confiou as bênçãos e generosidades da vida, e lhes deu talentos para usar para Sua glória, na promoção de Sua causa. — Testemunhos para a Igreja 2:656 e 657.

Satanás governa pelo medo

Deus nunca força a vontade ou a consciência; porém o recurso constante de Satanás, para alcançar domínio sobre os que de outra maneira não pode seduzir, é o constrangimento pela crueldade. Por meio do medo ou da força, procura reger a consciência e conseguir para si mesmo homenagem. Para realizar isso, opera tanto pelas autoridades eclesiásticas como pelas seculares, levando-as à imposição de leis humanas em desafio à lei de Deus. — O Grande Conflito, 591. [41]

Consultar temores fortalece-os

Se tomarmos conselho com as nossas dúvidas e temores, ou procurarmos solver tudo que não podemos compreender claramente, antes de ter fé, as dificuldades tão-somente aumentarão e se complicarão. Mas se chegarmos a Deus convencidos de nosso desamparo e dependência, tais quais somos, e com humilde e confiante fé fizermos conhecidas nossas necessidades Aquele cujo conhecimento é infinito, e o qual tudo vê na criação, governando todas as coisas por Sua vontade e Palavra, Ele pode atender e atenderá ao nosso clamor, e fará a luz brilhar em nosso coração. Pela oração sincera somos postos em ligação com a mente do Infinito. Não temos, no mesmo momento, evidência notável de que a face do nosso Redentor se inclina sobre nós em compaixão e amor; mas é realmente assim. Podemos não sentir Seu contato visível, mas Sua mão está sobre nós em amor e compassiva ternura. — Caminho a Cristo, 96 e 97.

Causa da enfermidade

O que traz doença do corpo e da mente a quase todos são os sentimentos de descontentamento e as murmurações de quem está insatisfeito. Não têm a Deus, não têm aquela esperança que é “como âncora da alma, segura e firme, e que penetra até o interior do véu”. Hebreus 6:19. Todos os que possuem essa esperança hão de purificar a si mesmos, assim como Ele é puro. Esses se acham livres de desassossegados anseios, murmurações e descontentamento; não estão continuamente esperando o mal e aninhando emprestadas aflições. Vemos, porém, muitos que estão passando antecipadamente por um tempo de angústia; a ansiedade estampa-se em cada feição; parecem não encontrar consolo, e apresentam um aspecto de contínuo temor na expectativa de algum terrível mal. — Testemunhos para a Igreja 1:566.

Temor não traz alívio

É necessário ter uma clara compreensão do evangelho. A vida religiosa não é de melancolia e tristeza, mas de paz e regozijo unidos à dignidade cristã e santa solenidade. Não somos por nosso Salvador animados a entreter dúvidas e temores, nem perspectivas desanimadoras; isso não traz alívio e deve ser repelido, e jamais alimentado. [42] Podemos ter regozijo inefável e glorioso. — Evangelismo, 180.

Como cresce a fé

O Senhor frequentemente nos coloca em posições difíceis para estimular-nos a maior aplicação. Em Sua providência, às vezes ocorrem contrariedades especiais para testar nossa paciência e fé. Deus nos dá lições de confiança. Ele deseja ensinar-nos onde buscar auxílio e forças em tempo de necessidade. Assim obtemos conhecimento prático de Sua divina vontade, de que muito carecemos em nossa experiência de

vida. A fé se fortalece através do sério conflito com a dúvida e o medo. — Testemunhos para a Igreja 4:116 e 117.

Medo revela incredulidade

Como Jesus descansou pela fé no cuidado do Pai, assim devemos repousar no de nosso Salvador. Houvessem os discípulos confiado nEle, e teriam permanecido calmos. O temor, no momento do perigo, revelou sua incredulidade. No esforço para se salvarem, esqueceram-se de Jesus; e foi apenas quando, deixando de confiar em si mesmos, se voltaram para Ele, que os pôde socorrer.

Quantas vezes se repete em nós a experiência dos discípulos! Quando as tempestades das tentações se levantam, fuzilam os terríveis relâmpagos e as ondas se avolumam por sobre nossa cabeça, sozinhos combatemos contra a tormenta, esquecendo-nos de que existe Alguém que nos pode socorrer. Confiamos em nossa própria força até que nos foge a esperança, e vemo-nos quase a perecer. Lembramo-nos então de Jesus, O invocamos para nos salvar e não ficamos decepcionados. Embora reprove, magoado, a incredulidade e a confiança em nós, nunca deixa de nos conceder o auxílio de que necessitamos. Seja em terra ou no mar, se temos no coração o Salvador, nada há a temer. A fé viva no Redentor acalma o mar da vida, e Ele nos protege do perigo da forma que sabe ser a melhor. — O Desejado de Todas as Nações, 336.

Não manifestar temor ao enfermo

Os que tratam dos doentes devem compreender a importância da cuidadosa atenção às leis da saúde. Em parte alguma tem mais [43] importância a obediência a essas leis do que no quarto do enfermo. Em nenhum caso a fidelidade às pequenas coisas, da parte dos assistentes, tem maiores consequências. Em situação de doença grave, a menor negligência, a mais ligeira falta de atenção às necessidades especiais ou perigos particulares do enfermo, toda a manifestação de medo, agitação ou impaciência, até uma falta de simpatia, pode fazer pender o fiel da balança que oscila entre a vida e a morte, e causar a descida à sepultura de um doente que doutra forma poderia ter-se curado. — A Ciência do Bom Viver, 219.

Ofende o Espírito Santo

A fé toma a Deus em Sua palavra, não buscando compreender o significado das aflitivas experiências que sobrevêm. Muitos há, porém, que possuem pouca fé. Estão continuamente temendo, e tomando emprestadas aflições. Estão dia a dia cercados de provas do amor de Deus, fruem cada dia as bondades de Sua providência; mas eles passam por alto essas bênçãos. E as dificuldades que encontram, em lugar de os conduzir para Deus, dEle os separam, porque despertam desassossegos e queixas. ... Jesus é seu Amigo. Todo o Céu se acha empenhado em seu bem-estar, e seu temor e queixas ofendem o Espírito Santo. Não é porque vejamos ou sintamos que Deus nos ouve que devemos crer. Devemos confiar em Suas promessas. Quando chegamos a Ele com fé, devemos crer que toda petição penetra no coração de

Cristo. Quando temos pedido Sua bênção, devemos crer que a receberemos, e agradecer-Lhe porque a temos. Entreguemo-nos então aos nossos deveres, certos de que a bênção virá quando dela mais necessitarmos. Quando houvermos aprendido a fazer assim, saberemos que nossas orações são atendidas. Deus fará por nós “muito mais abundantemente” (Efésios 3:20), “segundo as riquezas da Sua glória” (Efésios 3:16), e “a operação da força do Seu poder”. Efésios 1:19. — Obreiros Evangélicos, 261 e 262.

Libertação do medo

Arão, assim como o povo, recuava de Moisés, temendo “chegar-se a ele”. Êxodo 34:30. Vendo sua confusão e terror, mas sem saber a causa, insistiu com eles para que se aproximassem. Apresentou-lhes a garantia da reconciliação com Deus, e lhes assegurou o restabelecimento de [44] Seu favor. Nada perceberam em sua voz a não ser amor e solicitude, e finalmente aventurou-se um a aproximar-se dele. Muito atônito para que pudesse falar, silenciosamente apontou para o rosto de Moisés e então para o céu. O grande chefe compreendeu o que queria dizer. Em sua consciente culpa, sentindo-se ainda sob o desagrado divino, não podiam suportar a luz celestial, a qual, se houvessem eles sido obedientes a Deus, tê-los-ia enchido de alegria. O medo acompanha a culpa. A alma que está livre de pecado não deseja esconder-se da luz do Céu. — Patriarcas e Profetas, 329 e 330.

Quando temeroso

Unicamente a percepção da presença de Deus pode banir aquele receio que faria da vida um peso à tímida criança. Fixe ela em sua memória esta promessa: “O anjo do Senhor acampa-se ao redor dos que O temem e os livra.” Salmo 34:7. Leia a maravilhosa história de Eliseu na cidade rodeada de montanhas e, entre ele e o exército de inimigos armados, uma poderosa multidão de anjos celestiais. Leia sobre como o anjo apareceu a Pedro na prisão, condenado à morte, e como, depois de passarem pelos guardas armados e as portas maciças e grandes portões de ferro com seus ferrolhos e travessas, o anjo guiou o servo de Deus em segurança.

Leia acerca daquela cena no mar, quando, aos soldados e marinheiros arremessados de um para outro lado pela tempestade, exaustos pelo trabalho, vigília e longo jejum, Paulo, como prisioneiro, em caminho para o seu julgamento e execução, falou aquelas grandiosas palavras de ânimo e esperança: “Agora, vos admoesto a que tenhais bom ânimo, porque não se perderá a vida de nenhum de vós. ... Porque, esta mesma noite, o anjo de Deus, de quem eu sou e a quem sirvo, esteve comigo, dizendo: Paulo, não temas! Importa que sejas apresentado a César, e eis que Deus te deu todos quantos navegam contigo.” Atos 27:22-24. Com fé nesta promessa, Paulo afirmou a seus companheiros: “Nem um cabelo cairá da cabeça de qualquer de vós.” Atos 27:34. Assim aconteceu. Como havia naquele navio um homem por meio do qual Deus podia operar, todo o contingente de soldados e marinheiros gentios foi preservado. “Todos chegaram à terra, a salvo.” Atos 27:44. — Educação, 255 e 256. [45]

Deus trata com clareza

O Salvador não nos engana. Não nos diz: “Não tema, seu caminho está livre de perigos.” Ele sabe que há provações e perigos, e é sincero conosco. Não Se propõe tirar Seu povo de um mundo de males e pecados, mas indica-nos infalível refúgio. Sua oração em favor dos discípulos foi: “Não peço que os tires do mundo, mas que os livres do mal.” João 17:15. No mundo, diz Ele, “tereis aflições, mas tende bom ânimo; Eu venci o mundo.” João 16:33. — Caminho a Cristo, 122 e 123.

Olhar para fora de si mesmo

Olhe para fora de si mesmo, para Jesus. Reconheça que você é um pecador, que ao mesmo tempo tem o privilégio de depender de Cristo como o seu Salvador. Ele veio para chamar ao arrependimento não os justos mas os pecadores. Dificuldades e sugestões são apresentadas por Satanás à mente humana para ver se consegue enfraquecer a fé e destruir o ânimo. Ele tem múltiplas tentações que despeja sobre sua mente, uma após outra; mas comprometer suas emoções e ceder aos sentimentos pode significar aceitar o mau hóspede da dúvida, e assim procedendo, emaranhar-se nas dificuldades do desespero. Você pode perguntar: Que farei com tão terríveis sugestões? Expulse-as da mente, olhando e contemplando as imaculadas profundezas do amor do Salvador. Não exalte seus sentimentos, falando deles e adorando-os, quer sejam bons ou maus, tristes ou animadores. — Carta 41, 1893.

Pela confiança em Jesus

Jesus nos convida a ir ter com Ele, para tirar de nossos cansados ombros a carga, colocar sobre nós o Seu jugo, que é suave; e o Seu fardo, que é leve. O trilho pelo qual Ele nos convida a andar nunca nos teria custado um tormento se sempre tivéssemos nele andado. É quando nos extraviamos do caminho do dever que este se torna difícil e espinhoso. Os sacrifícios que temos de fazer ao seguir a Cristo são apenas outros tantos passos para retornar ao caminho da luz, da paz e felicidade. As dúvidas crescem ao contemporizarmos com elas, e quanto mais contemporizarmos, tanto mais difícil é vencê-las. É seguro largar todo apoio terrestre e tomar a mão dAquele que [46] levantou e salvou o discípulo que se afogava no mar tempestuoso. — Testemunhos para a Igreja 4:558.

Cristo, o Portador de fardos

Exponhamos continuamente ao Senhor nossas necessidades, alegrias, pesares, cuidados e temores. Não vamos conseguir sobrecarregá-Lo nem fatigá-Lo. ... Seu coração amorável se comove com as nossas tristezas, até mesmo com a menção delas. Levemos a Ele tudo que nos causa incômodo. Coisa alguma é muito difícil para Ele, pois sustém os mundos e rege o Universo. Nada que de algum modo se relaciona com a nossa paz é tão insignificante que o não observe. Não há em nossa vida capítulo demasiado obscuro para que o possa ler; perplexidade alguma por demais intrincada para que a possa resolver. Nenhuma calamidade poderá sobrevir ao mais humilde de Seus filhos, ansiedade alguma lhe atormentar o espírito, nenhuma alegria possuí-lo, nenhuma prece sincera escapar-lhe dos lábios, sem que seja

observada por nosso Pai celestial, ou sem que Lhe atraia o imediato interesse. ... As relações entre Deus e cada pessoa são tão particulares e íntimas como se não existisse nenhuma outra por quem Ele houvesse dado Seu bem-amado Filho. — Caminho a Cristo, 100. [47] [48]

Você deve trabalhar com cautela e observar períodos de descanso. Assim procedendo, reterá seu vigor físico e mental, e tornará seu trabalho muito mais produtivo.

Depressão — Tristeza extrema e abatimento fora de proporção quanto a qualquer causa alegada. A depressão pode ser o estágio final de um longo processo ansioso, gerado pelo sentimento de culpa, pelo medo e por uma estranha sensação de vazio interior. [49]

Capítulo 5 — Lidando com a depressão

[50]

Doenças como resultado da depressão

A mente satisfeita, o espírito alegre, é saúde para o corpo e força para o coração. Nada é tão eficaz para causar doença como a depressão, a melancolia e a tristeza. — Testemunhos para a Igreja 1:702.

Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. — A Ciência do Bom Viver, 241.

Remover a depressão apressa a recuperação

Por ser o amor de Deus tão grande e inalterável, o doente deve ser estimulado a confiar nEle e ficar esperançoso. Estar ansioso quanto a si mesmo tende a causar fraqueza e doença. Se eles se erguerem acima da depressão e da tristeza, será melhor sua perspectiva de restabelecimento; pois "os olhos do Senhor estão... sobre os que esperam na Sua misericórdia". Salmo 33:18. — A Ciência do Bom Viver, 229.

Consequência de uma dignidade férrea

Alguns mantêm uma fria, indiferente reserva, uma dignidade férrea, que repele os que são trazidos para o círculo de sua influência. Esse espírito é contagioso; cria uma atmosfera que é destruidora dos bons impulsos e boas resoluções; sufoca a corrente natural de simpatia humana, a cordialidade e o amor; e sob sua influência as pessoas se tornam constrangidas, e seus atributos sociais e generosos são destruídos por falta de exercício.

Não só é afetada a saúde espiritual mas a saúde física sofre por essa depressão antinatural. A tristeza e frieza dessa atmosfera antisocial são refletidas no semblante. O rosto dos que são bondosos e compassivos brilhará com o resplendor da verdadeira bondade, ao passo que os que não acalentam pensamentos bondosos e motivos altruístas expressam no rosto os sentimentos abrigados no coração. — Testemunhos para a Igreja 4:64.

Em aposentos pouco ventilados

Os efeitos produzidos pelo permanecer em aposentos fechados e mal ventilados são os seguintes: o organismo torna-se fraco e doentio, a circulação diminui, o sangue corre lentamente [51] através do organismo, porque não é purificado e vitalizado pelo puro, revigorante ar do céu. A mente torna-se deprimida e sombria, enquanto todo o organismo fica debilitado, e febres e outras doenças agudas podem aparecer. — Testemunhos para a Igreja 1:702 e 703.

Insuficiente oxigênio

Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa que está sendo realizada. Nessa postura é impossível respirar profundamente. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão. ...

Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que deveria ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença. — A Ciência do Bom Viver, 272 e 273.

Boa respiração acalma os nervos

Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que enche os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao sangue uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos; estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador. — A Ciência do Bom Viver, 272.

Edema e doença do coração

A doença tem-me afligido pesadamente. Faz anos me atacam o edema e doença do coração, com a tendência de deprimir o humor e abater minha fé e ânimo. — Testemunhos para a Igreja 1:185. [52]

Energia emprestada

Pela intemperança iniciada em casa, primeiramente se enfraquecem os órgãos digestivos, e logo o alimento comum não satisfaz o apetite. Estabelecem-se condições insalubres, e há um desejo veemente de mais alimento estimulante. O chá e o café produzem um efeito imediato. Sob a influência desses venenos é irritado o sistema nervoso, e em muitos casos, num momento, o intelecto parece revigorado e a imaginação mais vivida. Visto esses estimulantes produzirem resultados tão agradáveis, muitos concluem que realmente deles necessitam, mas sempre há uma reação.

O sistema nervoso tomou energia emprestada dos recursos futuros para uso presente. E toda essa revigoração temporária é seguida de correspondente depressão. O alívio repentino obtido através do chá e do café é evidência de que o que parece energia não passa de excitação nervosa, e consequentemente tem de ser prejudicial ao organismo. — Orientação da Criança, 403.

Frieza no casamento

Quando você se casou, sua esposa o amava. Ela era extremamente sensível, todavia, com esforço de sua parte e fortaleza da parte dela, a saúde dela não precisava ter sido o que é. Mas sua austera frieza fez de você um *iceberg*, enregelando o conduto de amor e afeição. Suas censuras e críticas têm sido qual desoladora saraivada a uma planta delicada. Tem gelado e quase destruído a vida da planta. Seu amor ao mundo está corroendo os bons traços de seu caráter.

Sua esposa é de disposição diferente, e mais generosa. Mas quando ela, mesmo em questões de pouca importância, tem dado expressão aos seus instintos generosos, você tem se sentido inferior em seus sentimentos e a tem censurado. Você condescende com um espírito estreito e murmurador. Faz a esposa sentir que é um peso, um fardo, e que não tem direito de praticar sua generosidade a expensas do marido. Todas essas coisas são de natureza tão desanimadora que ela se sente sem esperança e indefesa, e não tem a robustez necessária para suportar a carga, e se abate à força da rajada. A enfermidade dela é de origem nervosa. Se fosse agradável sua vida conjugal, ela possuiria bom grau de saúde. Mas através de toda a sua vida conjugal o demônio tem sido hóspede de sua família, para alegrar-se com a sua miséria. — Testemunhos para a Igreja 1:696. [53]

Resultado de excesso sexual

Muitíssimas famílias estão vivendo no mais infeliz estado, por permitir o marido e pai que as paixões sensuais de sua natureza predominem sobre o intelectual e a moral. O resultado é a sensação frequente de cansaço e depressão; mas a causa raramente é atribuída à consequência de seu impróprio modo de proceder. Achamo-nos sob solene obrigação diante de Deus quanto a guardar puro o espírito e o corpo saudável, a fim de podermos ser um benefício à humanidade, rendendo a Deus um serviço perfeito.

O apóstolo pronuncia estas palavras de advertência: “Não reine, portanto, o pecado em vosso corpo mortal, para lhe obedecerdes em suas concupiscências.” Romanos 6:12. Ele nos anima a avançar dizendo que “todo aquele que luta de tudo se abstém”. 1 Coríntios 9:25. Exorta todos que se dizem cristãos a apresentarem seu corpo como “em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus”. Romanos 12:1. Diz ainda: “Subjugo o meu corpo e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado.” 1 Coríntios 9:27. — Testemunhos para a Igreja 2:381.

Após o sucesso, uma depressão temporária

Uma reação como a que frequentemente segue elevada fé ou algum glorioso sucesso tomou conta de Elias. Ele temeu que a reforma iniciada no Carmelo não fosse duradoura; e a depressão se apoderou dele. Depois de ter sido exaltado ao topo do Pisga, jazia no vale. Enquanto sob a inspiração do Onipotente, ele tinha resistido à mais severa prova de fé; mas nesse tempo de desânimo, com a ameaça de Jezabel soando-lhe aos ouvidos e Satanás aparentemente prevalecendo mediante a trama dessa ímpia mulher, Elias perdeu sua firmeza em Deus. Havia sido exaltado acima da medida, e a reação foi tremenda. — Profetas e Reis, 161 e 162.

Controle de uma mente deprimida

A mãe pode e deve fazer muito no sentido de controlar os nervos e o espírito quando deprimida; mesmo quando doente, ela pode, uma vez que se eduque, ser amável e alegre, e pode suportar mais ruído do que pensara outrora ser possível. Ela não deve fazer os filhos sofrerem as enfermidades dela, e nublar-lhes a tenra e sensível mente com suas depressões de espírito, fazendo-os achar que a casa é um [54] túmulo, e o quarto da mãe o lugar mais triste do mundo. A mente e os nervos adquirem vigor e resistência pelo exercício da vontade. A força de vontade demonstrar-se-á em muitos casos poderoso calmante para os nervos. — Testemunhos para a Igreja 1:387.

Dois extremos

Aqueles que não consideram que é um dever religioso educar a mente a demorar-se em assuntos cativantes normalmente serão encontrados em um dos dois extremos: estarão cheios de alegria em virtude de um círculo de prazeres estimulantes, condescendendo em conversação frívola, rindo e gracejando, ou estarão deprimidos, tendo grandes aflições e conflitos mentais, que eles acham que poucos já experimentaram ou podem entender. Essas pessoas podem professar o cristianismo, mas enganam seu próprio coração. — Conselhos sobre Saúde, 628 e 629.

O poder da página impressa

Meu esposo trabalhou incansavelmente para elevar o interesse nas publicações ao seu presente estado de prosperidade. Percebo que ele tivera mais simpatia e amor dos irmãos do que pensava ter. Eles ansiosamente examinam o periódico para ver se há algo de sua pena. Se há um tom de ânimo em seus escritos, se ele fala com entusiasmo, sentem o coração aliviado, e alguns até choram com ternos sentimentos de alegria. Mas se expressa palavras de tristeza e sombras, o semblante dos irmãos e irmãs torna-se triste ao lerem. O espírito que caracteriza seus escritos se reflete neles. — Testemunhos para a Igreja 3:96 e 97.

Pessoa desanimada é uma carga para si mesma

Foi-me apresentado o fato de que, em sua classe de estudantes médico-missionários, acham-se alguns cuja primeira obra deveria ser conhecer-se a si mesmos, calcular o custo, e saber, ao começar a construir, se serão capazes de terminar. Não seja Deus desonrado, quebrantando o homem no processo de educá-lo; pois um homem quebrantado, desanimado, é um peso para si mesmo.

É contrário à luz que Deus proporcionou, além de violar as leis da natureza, pensar que em qualquer obra que a pessoa queira realizar Deus a susterá, enquanto empilha sobre si estudos e assuntos de [55] pesquisa, os quais põem em perigo a saúde e a vida. A natureza não admite imposições. Ela não perdoa os prejuízos causados ao nosso delicado e maravilhoso organismo. — Medicina e Salvação, 79.

Falta de esperança

Uma criança frequentemente censurada por alguma falta especial vem a considerar aquela falta como uma peculiaridade sua, ou alguma coisa contra que seria vão esforçar-se. Assim se cria o desânimo e a falta de esperança, muitas vezes ocultos sob a aparência de indiferença ou bravata. — Educação, 291.

Vitória exige esforço

Vocês podem ser uma família feliz se fizerem o que Deus lhes deu para fazer, incumbindo-se disso como dever. Mas o Senhor não fará por vocês aquilo de que os encarregou. O irmão C merece compaixão. Ele se sente infeliz há tanto tempo que a vida se lhe tornou um fardo. Não precisava ser assim. Sua imaginação é doentia, e ele tem conservado os olhos no quadro sombrio durante tanto tempo que, quando se depara com adversidade ou decepção, imagina que tudo vai desmoronar, que virá a sofrer necessidade, que tudo é contra ele, que tem uma vida mais difícil do que qualquer outro; e assim se lhe toma miserável a vida. Quanto mais pensa assim, tanto mais miserável ele torna a própria vida e a de todos os que o cercam.

Ele não tem razão para sentir-se assim; é tudo obra de Satanás. Não deve permitir que o inimigo assim lhe controle a mente. Deve volver-se do quadro sombrio e escuro para o do amoroso Salvador, a glória do Céu, e a rica herança preparada para todos os que são humildes e obedientes, e que possuem coração agradecido e permanente fé nas promessas de Deus. Isso lhe custará esforço, luta; mas precisa ser feito. Sua presente felicidade, e sua futura e eterna felicidade dependem de você fixar a mente em coisas aprazíveis, desviando os olhos do quadro escuro, que é imaginário, para os benefícios que Deus espalhou em seu caminho, e para além disso, para o invisível e eterno. — Testemunhos para a Igreja 1:703 e 704.

Pressentimentos sombrios

Sua vida é agora infeliz, tomada de maus pressentimentos. [56] Quadros sombrios surgem à sua frente envolvendo-o uma escura incredulidade. Falando do lado da incredulidade, você se torna cada vez mais sombrio; tem satisfação em demorar sobre temas desagradáveis. Se outros tentam falar esperançosamente, você esmaga neles todo sentimento esperançoso, falando tanto mais resoluta e severamente. Suas provas e aflições conservam sempre perante sua esposa o angustiante pensamento de que a considera uma carga, por causa da enfermidade dela. Se ama as trevas e o desespero, fala deles, demora o pensamento neles, e angustia o coração conjurando na imaginação tudo que você possa, para levá-lo a murmurar contra a família e contra Deus, e tornar o próprio coração qual campo pelo qual passou o fogo, destruindo toda a vegetação, deixando o solo seco, enegrecido e calcinado. — Testemunhos para a Igreja 1:699.

Vencendo a instabilidade

Você pertence a uma família que tem mente não muito equilibrada, mas sim sombria e deprimida, afetada pelo ambiente e suscetível a influências. A menos que cultive disposição mental alegre, feliz e agradecida, Satanás afinal o levará cativo de acordo com a vontade dele. Você pode ser um auxílio e uma força para a igreja onde reside, se obedecer às instruções do Senhor e não se deixar dirigir pelo sentimento, mas for controlado pelo princípio. Nunca permita que uma censura lhe escape dos lábios, pois é qual desoladora saraivada aos que o cercam. Caiam de seus lábios palavras alegres, ternas e amoráveis. — Testemunhos para a Igreja 1:704.

Não escravo da depressão

Lembre-se de que, em sua vida, a religião não deve ser uma simples influência entre outras. Deve ser a influência dominadora sobre todas as outras. Seja estritamente temperante. Resista a toda tentação. Não faça concessão ao astuto inimigo. Não dê ouvido às sugestões que ele põe nos lábios de homens e mulheres. Você tem uma vitória a alcançar. Tem nobreza de caráter para conseguir; mas isso não se consegue enquanto estiver deprimido e desanimado pelo fracasso. Quebre os laços com que Satanás o tem prendido. Não há necessidade de ser escravo dele. “Vós sereis Meus amigos”, disse Cristo, “se fizerdes o que Eu vos mando.” João 15:14. — Medicina e Salvação, 43. [57]

Remédio sugerido a um pastor

Você deve trabalhar com cautela e observar períodos de descanso. Assim procedendo, reterá seu vigor físico e mental, e tornará seu trabalho muito mais produtivo. Irmão F, você é um homem nervoso e age muito por impulso. A depressão mental influencia muito em seu trabalho. Certas ocasiões, você deseja liberdade e pensa que é porque outros estejam em trevas ou em erro, ou que existe algo que não sabe bem o que é, e faz uma campanha em algum lugar e contra alguém; isso pode lhe causar grande mal. Se, quando nesse estado de desassossego e nervosismo, você aquietasse e repousasse, calmamente

esperando em Deus e indagasse se o mal não está em você mesmo, deixaria de ferir o próprio coração e a preciosa causa de Deus. — Testemunhos para a Igreja 1:622.

Demorando-se no desagradável

Vendo a iniquidade ao nosso redor, nos alegramos pelo fato de Cristo ser o nosso Salvador, e nós os Seus filhos. Deveríamos então contemplar a iniquidade, demorando-nos no lado escuro? Se não podemos acabar com ela, pelo menos falemos de algo que seja mais elevado, melhor e mais nobre. ...

Ora, podemos ir a um porão e ficar ali olhando para os cantos escuros, falando das trevas, dizendo: "Oh, aqui está tão escuro!", e continuar com esse tipo de pensamento. Mas tornará isso o ambiente mais claro? É certo que não! Então, que faremos? Vamos para fora, nos afastamos do escuro e subimos ao cenáculo, onde a luz do semblante de Deus resplandece brilhante.

O nosso corpo é composto do alimento que assimila. Ora, dá-se o mesmo com nossa mente. Se fizermos a mente demorar-se nas coisas desagradáveis da vida, não teremos esperança alguma. Precisamos demorar-nos nas cenas prazenteiras do Céu. Diz Paulo: "Nossa leve e momentânea tribulação produz para nós um peso eterno de glória." 2 Coríntios 4:17. — Manuscrito 7, 1888.

Cristo se compadece

Minha querida e idosa irmã _____. Estou muito triste porque você está doente e sofrendo. Mas apegue-se Aquele a quem você tem amado e servido nestes muitos anos. Ele deu ao mundo Sua própria [58] vida, e ama a todos os que nEle confiam. Ele Se compadece dos que sofrem sob a depressão. Ele percebe cada momento de angústia que Seus amados sentem. Simplesmente descanse em Seus braços e saiba que Ele é o seu Salvador, o melhor dos seus amigos, e que Ele jamais a deixará ou abandonará. Ele tem sido o motivo da sua confiança há muitos anos, e você deve se apegar a essa esperança.

Você irá ressuscitar, com outros fiéis que creram nEle, para louvá-Lo com voz de triunfo. Tudo que se espera de você é que descanse em Seu amor. Não fique triste. Jesus a ama, e agora que está fraca e em sofrimento, Ele a sustém em Seus braços, tal qual um amoroso pai segura uma criancinha. Confie nAquele em quem você tem crido. Por acaso Ele não a amou e cuidou de você através de toda a sua vida? Simplesmente descanse agora nas preciosas promessas que lhe foram oferecidas. — Carta 299, 1904.

Não ceder à depressão

Na calada da noite, estava eu conversando com você. Dizia-lhe: Estou feliz por saber que esteja em tão boa localização, e perto do Sanatório. Não ceda à depressão, mas deixe que a confortadora influência do Espírito Santo seja bem-vinda em seu coração, para lhe dar conforto e paz. ...

Minha irmã, se quiser obter preciosas vitórias, encare a luz que procede do Sol da justiça. Fale em esperança e fé, e ações de graças a Deus. Seja animada, esperançosa em Cristo. Aprenda a louvá-Lo.

Esse é o grande remédio para as doenças da mente e do corpo. — Carta 322, 1906.

Atmosfera de depressão

Se os pastores pelos quais Deus está atuando vierem à assembléia com os nervos abatidos, com a depressão aumentando, eu afirmo que eles têm ao redor de si uma atmosfera semelhante a um grosso lençol de névoa a envolver um céu claro. Precisamos nutrir fé. Que os lábios pronunciem: “Minha alma engrandece ao Senhor, e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.” Lucas 1:46 e 47.

Temos de revelar o senso de um Salvador presente, uma firme confiança de que Jesus está ao leme, e que Ele quer ver o nobre barco seguro no porto. Temos de saber que é impossível salvar-nos a nós mesmos, [59] ou a quem quer que seja. Não temos poder para prover salvação aos que perecem. Jesus, nosso Redentor, é o Salvador. Somos apenas Seus instrumentos, dependentes, em todos os momentos, de Deus. Cumpre-nos engrandecer o Seu poder perante Seu povo escolhido e perante o mundo pela grande salvação que, mediante Seu sacrifício expiatório e Seu sangue, Ele nos conferiu. — Carta 19a, 1892.

“Não ficarei deprimida”

Às vezes fico muito perplexa, sem saber que fazer, mas não hei de ficar deprimida. Estou resolvida a pôr em minha vida toda a influência benéfica que me seja possível. — Carta 127, 1903.

Tenho muito motivo para estar com o coração triste, mas procuro não falar desanimadoramente, porque alguém que ouça minhas palavras pode ficar com o coração entristecido, e não devo fazer coisa alguma que aumente a tristeza de uma pessoa. — Carta 208 e 209, 1903.

Atravessar as trevas

Se eu olhasse às negras nuvens — as perturbações e perplexidades que aparecem em meu trabalho — eu não teria tempo para fazer qualquer outra coisa. Sei, porém, que há luz e glória para além das nuvens. Pela fé, atravesso as trevas, rumo à glória. Certas ocasiões sou chamada a passar por dificuldades financeiras. Mas não me preocupo quanto ao dinheiro. Deus cuida de meus negócios. Faço o possível, e se o Senhor vê que me é bom ter dinheiro, Ele me envia. — Manuscrito 102, 1901.

Fé, uma necessidade

Quando, cerca de três anos atrás, visitei o Paradise Valley Sanitarium, falei aos obreiros quase todas as manhãs às cinco horas, e em hora mais tardia aos pacientes. Havia entre estes um homem que parecia sempre deprimido. Eu soube que ele cria teoricamente nas doutrinas bíblicas, mas não conseguia exercer

a fé de que necessitava para apropriar-se das promessas de Deus.

Manhã após manhã, falei aos pacientes acerca da fé, e instei com eles para que cressem nas palavras de Deus. Entretanto, esse pobre homem parecia incapaz de admitir que possuía fé. Falei com ele a sós. Apresentei-lhe a verdade de todos os modos possíveis, e então lhe perguntei se não cria que Cristo era seu Salvador pessoal, e que [60] o haveria de ajudar. Nosso Salvador disse a todos os cansados e oprimidos: “Tomai sobre vós o Meu jugo.” Não use um jugo de sua própria invenção. “Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma.” Mateus 11:29.

Chegou, afinal, o tempo em que eu deveria ir embora. Eu lhe disse: “Agora, meu amigo, pode dizer-me que aprendeu a confiar no Salvador que tanto Se empenhou em satisfazer a necessidade de seu coração? Você quer confiar nEle? Pode dizer-me, antes de eu partir, que recebeu fé para crer em Deus?”

Ele olhou para cima e disse: “Sim, eu creio. Eu tenho fé.” “Graças a Deus”, respondi. Senti que, embora houvesse outros ouvintes a assistir às minhas palestras na sala, nesse caso eu fora amplamente recompensada por todos os meus esforços. — Manuscrito 41, 1908.

Brincando nas mãos de Satanás

Não vá a outros com suas provas e tentações; Deus tão-somente pode lhe ajudar. Se cumprir as condições das promessas de Deus, elas também serão cumpridas. Se sua mente está firme em Deus, não passará de um estado de êxtase para o vale do desânimo ao sobrevirem provas e tentações. Você não falará a outros acerca de sombras e dúvidas. Não dirá: “Não entendo disso ou daquilo. Não me sinto feliz. Não estou certo de que tenhamos a verdade.” Não faça isso, pois você possui uma âncora firme e segura para a alma.

Quando falamos de desânimo e tristeza, Satanás escuta com perversa alegria; pois agrada-lhe saber que colocou mais uma pessoa em sua escravidão. Satanás não pode ler nossos pensamentos, mas pode ver nossos atos, ouvir nossas palavras; e graças ao seu longo conhecimento da família humana, ele pode adaptar suas tentações de modo a prevalecer-se de nossos pontos fracos de caráter. E quantas vezes lhe permitimos penetrar no segredo de como pode alcançar vitória sobre nós! Oh, se controlássemos melhor nossas palavras e ações! Como nos tornaríamos fortes se nossas palavras fossem de tal espécie que não nos tivéssemos que envergonhar ao defrontar com o registro delas no dia do juízo! No dia de Deus, quão diferentes elas se mostrarão do que pareciam quando as pronunciamos! — The Review and Herald, 27 de fevereiro de 1913. [61]

Jesus compreende os sentimentos

A fé e a esperança vacilaram nas finais agonias de Cristo, porque Deus removera a certeza que até então concedera a Seu amado Filho de Sua aprovação e aceitação. O Redentor do mundo apoiou-Se nas provas que até aí O haviam fortalecido, a saber, que o Pai aceitava Seus esforços e estava satisfeito com Sua obra. Na agonia da morte, ao depor Ele a preciosa vida, teve de confiar unicamente pela fé nAquele a quem obedecer sempre fora Sua alegria. Não O animaram claros, luminosos raios de esperança, à direita ou à esquerda. Tudo se achava envolto em opressiva escuridão. Em meio às pavorosas trevas

partilhadas pela compassiva natureza, o Redentor tomou a misteriosa taça até o fim. Sendo-Lhe negadas esperança e a confiança no triunfo que o futuro Lhe reservava, clamou Ele com grande voz: “Pai, nas Tuas mãos entrego o Meu espírito.” Lucas 23:46. Ele estava familiarizado com o caráter do Pai, Sua justiça, misericórdia e grande amor, e submisso Se deixou cair em Suas mãos. Em meio às convulsões da natureza, os atônitos espectadores ouvem as últimas palavras do Homem do Calvário. — Testemunhos para a Igreja 2:210 e 211.

Deus não mudou

Não é de desprezar o sentimento de segurança; devemos dar graças a Deus por ele; quando, porém, nossos sentimentos se deprimirem, não pensemos que Deus mudou. Vamos louvá-Lo da mesma maneira, porque confiamos em Sua Palavra, e não em nossos sentimentos. Fizemos o concerto de andar pela fé, não de ser regidos pelos sentimentos, os quais variam com as circunstâncias. — Nossa Alta Vocação, 124 (Meditações Matinais, 1962).

Nenhuma disposição de falar em dúvidas

Por meio dos méritos de Cristo, de Sua justiça, que pela fé nos é imputada, cumpre-nos atingir a perfeição do caráter cristão. Nossa obra diária e de cada momento é exposta nas palavras do apóstolo: “Olhando para Jesus, Autor e Consumador da fé.” Hebreus 12:2. Enquanto assim fazemos, nossa mente se torna mais clara e nossa fé mais forte, e nossa esperança é confirmada; ficamos tão absorvidos com a visão de Sua pureza e amabilidade, e pelo sacrifício que Ele [62] fez para nos pôr em harmonia com Deus, que não temos disposição para falar de dúvidas e desânimo. — Testemunhos para a Igreja 5:744.

O verdadeiro cristão e a depressão

O verdadeiro cristão não permite que consideração alguma terrena se interponha entre sua vida e Deus. Os mandamentos de Deus exercem uma saudável influência sobre suas afeições e atos. Se cada um dos que buscam o reino de Deus e Sua justiça estivesse sempre pronto para fazer as obras de Cristo, quanto mais fácil seria o caminho para o Céu! As bênçãos de Deus fluiriam e os louvores ao Senhor estariam continuamente em nossos lábios. Serviríamos então ao Senhor por princípio. Nossos sentimentos poderiam nem sempre ser de natureza alegre; as nuvens por vezes ensombrariam o horizonte de nossa vida; mas a esperança do cristão não repousa sobre a base arenosa dos sentimentos. Os que agem movidos por princípios contemplarão a glória de Deus para além das sombras, e descansarão na segura palavra da promessa. Não se deixarão deter de honrar a Deus, por mais escura que a estrada possa parecer. A adversidade e as tribulações tão-somente lhes oferecerão oportunidade para mostrar a sinceridade de sua fé e amor.

Quando a depressão nos envolve, isso não é evidência de que Deus tenha mudado. Ele é o mesmo “ontem, e hoje, e eternamente”. Hebreus 13:8. Estamos seguros do favor de Deus quando somos sensíveis

aos raios do Sol da justiça; mas se nuvens pairarem sobre nós, não nos devemos sentir abandonados. Nossa fé tem de atravessar as sombras, os olhos devem ser simples e todo o corpo estará pleno de luz. As riquezas das graças de Cristo têm de ser conservadas na mente. Entesouremos as lições que Seu amor oferece. Seja nossa fé semelhante à de Jó, para que possamos declarar: “Ainda que Ele me mate, nEle esperarei.” Jó 13:15. Apeguemos às promessas de nosso Pai celestial, e lembremo-nos de Seu antigo trato conosco e com os Seus servos; pois “todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus”. Romanos 8:28. — The Review and Herald, 24 de janeiro de 1888.